

Onze diensten

EEN OVERZICHT



Welke begeleiding kies jij?

Jouw proces is uniek. Daarom kies je bij Studio Unlimited geen standaardtraject, maar een aanpak die bij jou past.

Plan jouw sessie in

& join our community <3

Love, Hannah

Losse sessies

1.NEI-THERAPIE (NEURO EMOTIONELE INTEGRATIE) MET KATRIEN

Geschikt voor

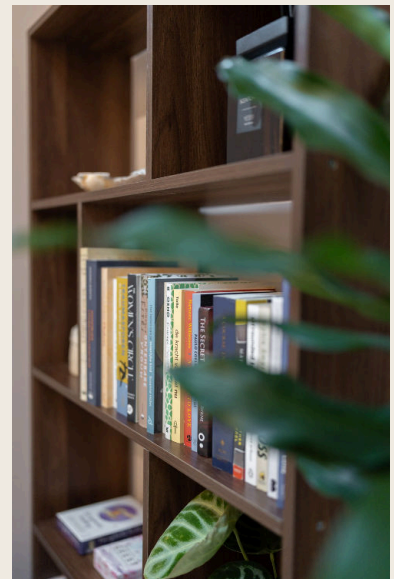
- Onverklaarbare fysieke klachten of spanning
- Innerlijke blokkades of emotionele triggers
- Gedragspatronen die je wíl doorbreken maar niet ‘wegdenkt’

Hoe werkt het?

Via een biotensor brengen we onbewuste emotionele blokkades aan het licht. Je hoeft niets te forceren: je lichaam geeft zelf aan wat gezien en geïntegreerd mag worden.

Na de sessie

Voel je je lichter, rustiger en dichterbij jezelf. Vaak ontstaat er meer ruimte in je hoofd en lijf, zonder dat je er mentaal ‘hard aan moet werken’.



Losse sessies

2.HEALTH CHECK MET KHAILA

Geschikt voor

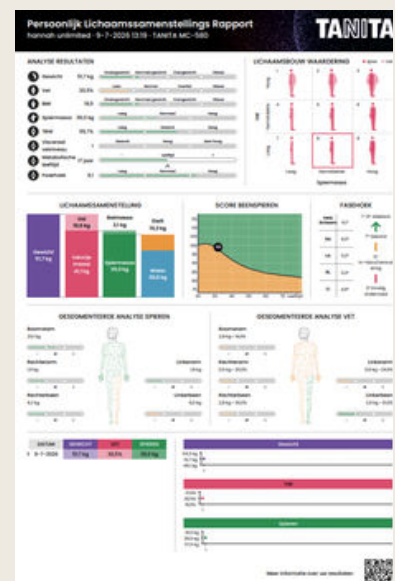
- Preventief investeren in gezondheid en niet wachten tot klachten ontstaan.
- Inzicht in je eigen lichaam op basis van data.
- Je wil energie winnen, gezonder eten, je beter in je vel voelen.

Hoe werkt het?

- In 2 sessies brengen we je gezondheid in kaart op basis van bloedanalyse, levensstijltest, body scan en intake + vervolgesprek met (levensstijl)arts.

Na de sessie

- Heb je inzichten in hoe het vandaag met je levensstijl, fysieke en mentale gezondheid gesteld is en wat je kan doen om je beter te gaan voelen.



Losse sessies

3. BEWEGINGS- & VOEDINGSADVIES MET MARIE

Geschikt voor

- Je wil op een gezonde manier vet verliezen, spiermassa opbouwen of je conditie verbeteren.
- Je wil meer energie, een sterker lichaam en een gezondere levensstijl opbouwen.
- Je zoekt persoonlijk voedings- en bewegingsadvies dat haalbaar is, gebaseerd is op jouw blauwdruk, en past bij jouw lichaam en dagelijkse leven

Hoe werkt het?

Op basis van een gesprek en het samen bepalen van doelen stellen we een persoonlijk plan samen. Je ontvangt voedings- en bewegingsadvies volledig afgestemd op jouw lichaam en dagelijkse routine.

Na de sessie

Voel je je begrepen én gemotiveerd. Je krijgt helderheid over hoe jouw lichaam functioneert én hoe je het gericht kan ondersteunen. Veel cliënten ervaren na enkele weken meer energie, betere slaap en hormonale rust.



Trajecten

1. UNLIMITED YOU TRAJECT

Geschikt voor

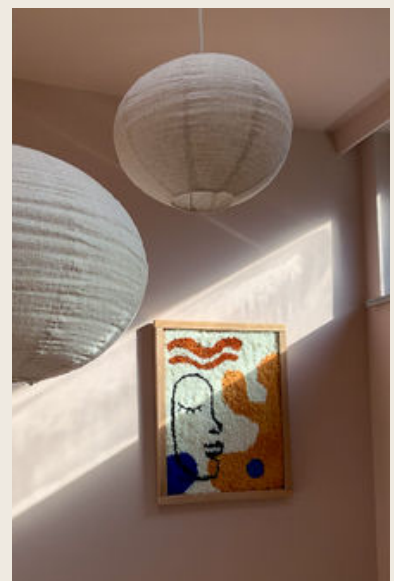
- Je verlangt naar meer richting, rust en verbinding met wie je écht bent.
- Je wil beperkende overtuigingen, zelfkritiek en terugkerende patronen doorbreken.
- Je bent klaar om bewust keuzes te maken die in lijn liggen met jouw waarden, verlangens en levensdoel.

Hoe werkt het?

- **Desire:** ontdek wat je écht verlangt en creëer helderheid over jouw waarden, intenties en richting.
- **Overcome, Reframe & Compassion:** doorbreek blokkades, transformeer beperkende overtuigingen en ontwikkel meer zelfcompassie en veerkracht.
- **Align:** breng je keuzes, gedrag en leven in lijn met wie je werkelijk bent, zodat je met vertrouwen jouw eigen pad volgt.

Na de sessie

- Je hebt helderheid over wie je bent, wat je wilt en welke richting je uit wil.
- Je ervaart meer zelfvertrouwen, innerlijke rust en zachtheid voor jezelf.
- Je leeft vanuit je waarden en maakt keuzes die echt bij jou passen, met meer vrijheid, betekenis en vertrouwen.



Trajecten

2.UNLIMITED HEALTH JOURNEY

Geschikt voor

- Je wil niet alleen je lichaam, maar ook je mentale welzijn en onderliggende patronen aanpakken.
- In dit traject krijg je inzicht én gaan we met je aan de slag.
- Je zoekt een duurzame aanpak waarbij preventieve gezondheid, voeding, beweging en coaching samenkomen.
- Je wil blijvende verandering creëren met professionele begeleiding

Hoe werkt het?

- **Inzicht & analyse:** body scan, bloedanalyse, intake en opvolging met de arts brengen jouw unieke gezondheidsblauwdruk in kaart.
- **Persoonlijke begeleiding:** je volgt een traject met voedings- en bewegingscoaching, NEI-sessies en mindsetcoaching, volledig afgestemd op jouw noden.
- **Duurzame integratie:** dankzij je Studio Unlimited-abonnement blijf je wekelijks in beweging en bouw je stap voor stap gezonde gewoontes op.

Na de sessie

- Je voelt je fysiek **sterker, energiever en gezonder**, met een plan dat werkt voor jouw geest én lichaam.
- Je doorbreekt belemmerende patronen, ervaart meer **rust** en voelt je **opnieuw verbonden met jezelf**.
- Je beschikt over de **kennis, tools en gewoontes** om je gezondheid op lange termijn zelfstandig te onderhouden.



Let's connect!

Je vindt ons in
Nattehofstraat 33B
2800 Mechelen

Je kan ons bereiken via
info@studiounlimited.be

Volg ons op
www.instagram.com/studio_unlimited
www.facebook.com/studio.unlimited.mechelen

